

平成27年3月4日(水)

老球の細道123号

不安のファンになろう

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

毎日不安の連続である。試験があれば、試験に合格できないのではないか。外国旅行に出かければ飛行機が落ちるのではないか。深酒した夜は睡眠時無呼吸症候群で二度と目を覚まさないで死骸になってしまうのではないか。大会が近づくと1回戦で負けてしまうのではないか。退職したら家にいて迷惑がられるのでは等・・・・・・・・。

これらの不安は将来のことに対するものであり、未来の危険や可能性の喪失といった予測を含む。不安は恐れの一様には違いないが、単なる恐れとは異なる。恐れは脅威の対象がはっきりしているが、不安は対象がはっきりせず漠然としている。

不安をなんとかしようと思えば思うほど、ますます不安の対象を意識するようになり、不安の感情が強化される。その結果、精神的には不快感、自信喪失、自己嫌悪の感情が起こり、身体的には心臓の動悸、めまい、冷や汗、食欲不振などが起こる。私のようにもっとデリケートになると、あちこちにじんま疹が起きたり、頻尿、下痢、喘息などの洗礼をうけるようになってしまう。

ところで、大学入試や就職試験の前日は誰もが不安で眠れないだろう。しかし、若松第一幼稚園の入学試験を大人になって受験するとしたら前日不安で眠れないだろうか？全国大会のかかる県大会の決勝戦の前日はどうだろうか？やはり不安で眠れないだろう。高校生がミニバスのチームと試合をする前日はどうだろうか？眠りすぎて困ってしまうだろう。

課題が簡単で絶対に達成できると思うときは不安など起こらない。しかし、課題のレベルが高くて、もしかしたら自分の望みががかなえられないかもしれないと思ったとき不安はあらわれる。不安は、危険が身近に迫っている、何か今までとは違っている、このままどうまくいかないぞということを知らせる心の警戒信号なのである。

困難に出会って不安を感じないのは危険である。火災になっても起動しない非常ベルと同じ。困難でもないのに不安を感じるのは、単に経験不足でしかない。火災でもないのに誤作動でなる非常ベルは単に故障しているだけ。どこかの体育館の非常ベルのように。

未来のことに対して、やる前から「できないのではないか」と考え込んだ結果誰もが不安を抱く。孫子曰く、「敵を知り、己を知れば百戦危うしからず」。不安の正体を知れば、そして自分の望むところを知れば、不安は恐れるどころか頼れる心のサポーターであることがわかる。

不安は「もっとがんばれ。もっとがんばらなければあなたの望み、欲求は達成できませんよ」という天の声であり、警戒信号である。だから、試験前に不安を感じるようであれば、ひたすら勉強しなければ望むような成績は得られない。バスケットボールの試合前であれば、ひたすら練習に励まなければ自分が望むような勝利をは得られないということになる。不安は、望んでいることが成し遂げられるようひたすら行動せよという心の叫びなのである。

不安を克服するためには不安をじゃまものにしてはいけない。不安のファンになる。不安を逆に利用し、努力の起爆剤にすればいい。

「不安君ようこそ！私は君のファンだよ！君がいると私は燃えるよ！成長できるんだ！」